

Toini Virnes



1941

LUONNONKASVIT

*jokapäiväisen
leipämme*

ilmaisena lisänä

Suomen Kirja



LUONNONKASVIT
»JOKAPÄIVÄISEN LEIPÄMME»
ILMAISENA LISÄNÄ

KANSANHUOLTOMINISTERIÖN JULKAISUJA

LUONNONKASVIT
«JOKAPÄIVÄISEN LEIPÄMME»
ILMAISENA LISÄNÄ

TOINI VIRNES


Suomen Kirja
HELSINKI

HELSINKI 1941 OY. SITOMO

YLEISTÄ

Poikkeuksellinen aika vaatii meitä tulemaan omillamme toimeen. Viljeltyjen kasvien ohella on kiinnitettävä huomiota myöskin luonnonvaraisten kasvien käyttöön jokapäiväisen leipämme lisänä. Aikaisemmin oli luonnonvaraisten kasvien käyttö leivän jatkoksi maassamme vaikeina aikoina hyvinkin yleistä. Maassammehan on monia luonnonkasveja, joita normaalioloissakin hyvin voitaisiin käyttää vaihteluna ja lisänä jokapäiväisessä ravinnossamme. Sisältäväthän monet niistä, varsinkin niiden juurakot ja siemenet huomattavia määriä tärkeimpiä ravintoaineitamme, mm. tärkkelystä ja sokeria, muut kasvinosat taas runsaasti vitamiineja ja ravintosuoloja. Kun monia arvokkaimpia ravintokasveja on maassamme runsaasti, olisi niihin kiinnitettävä huomiota silloinkin, kun hätä ei siihen meitä varsinaisesti pakota. Nyt erikoisesti olisi meidän ne otettava huomioon, kun on kaikki apulähteet käytettävä elintarvikkeiden hankkimiseksi tulevan talven varalle. Joissakin naapurimaissamme on luonnonkasvien käyttö jokapäiväisen leivän lisänä muodossa tai toisessa normaaliaikanakin aivan yleistä.

Tärkeätä kuitenkin on, että kerätään vain sellaisia kasveja, joita suositellaan ravinnoksi ja jotka varmasti tunnetaan. Epävarmoissa tapauksissa voidaan asiantuntijoina käyttää vaikkapa kasveja kerääviä koululaisia, joita varmaan on joka paikkakunnalla.

Yhteisenä sääntönä eri kasvinosien keruussa mainittakoon, että juurakoitten paras keruu aika on myöhäinen syksy tai aikainen kevät, jolloin juurakot ovat kaikkein ravintorikkaimpia. Lehdet ja versot taas ovat parhaita nuorina, vastapuhjenneina.

Seuraavassa esitellään käyttötavan mukaan ryhmitettyinä eräitä tärkeimpiä ja kaikkialla maassamme tavattavia luonnonvaraisia ravintokasveja. Niistäkin on valittu vain helpoimmin tunnettavat ja jätetty pois eräitä sellaisia, jotka helposti voitaisiin sekottaa myrkyllisiin kasveihin. Paitsi ravintokasveja, on seuraavassa selostettu myöskin eräitä luonnonvaraisia kahvin- ja teen korvikkeita sekä maustekasveja.

1. LEIVÄN LISÄKETTÄ

Juurakot.

Suovehka (*Calla palustris*)

Se on entisiltä ajoilta kaikkein yleisin leivän lisäke. Kasvi kasvaa yleisenä kaikkialla maassamme soilla ja kosteilla rannoilla. Se on 15—40 sm korkea kasvi, jolla



Suovehka
(*Calla palustris*)

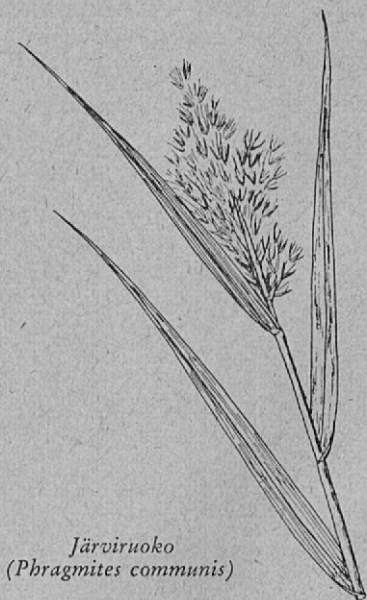
on herttamaiset lehdet. Kukkatähkässä on valkea suojuslehti.

Sillä on vihreä vahva ja ravintorikas juurakko, jota käytetään ihmisten ja eläinten ravinnoksi. Se on myrkyllinen, mutta myrkky katoaa kuivattaessa tai keittäessä.

Juurakko sisältää raakavalkuaista 9—10 %, rasvaa 1—1,1 %, sokeria 4,6 % ja tärkkelystä 40—44 %.

Juurakot on helppo kerätä käsin nyhtämällä. Ne kuivataan, jauhetaan ja jauhoa käytetään leivän valmistuksessa muiden jauhojen ohella.

Järviruoko (*Phragmites communis*) on yleinen vesien rannoilla kasvava suuri heinäkasvi, jolla on iso tuuhea



Järviruoko
(*Phragmites communis*)

röyhy. Kasvin korkeus 180—300 sm. Sillä on ravintorikas juurakko. Se sisältää raakavalkuaista 6,5—7 %, rasvaa n. 1 %, sokeria 4—5 % ja tärkkelystä 33—35 %.

Juurakkoja voidaan nostaa veneestä käsin pitkävartisella kourulla, jolloin ne nousevat kimppuina. Juurakot kuivataan, jauhetaan ja käytetään jauhojen lisänä leivässä sekä eläinten ravinnoksi.

Järvikaisla (*Scirpus lacuster*) on edellisen ohella yleinen rannoillamme kasvava heinäkasvi, jonka juurakot

ovat ravintorikkaita. Se kasvaa 100—350 sm korkeaksi. Varren tyvessä olevat tupet ovat vaalean punertavia.

Sen juurakot sisältävät ravintoaineita jokseenkin samassa suhteessa kuin edellisen kasvinkin, tärkkelysmäärä on kuitenkin pienempi.



Järvikaista
(*Scirpus lacuster*)

Sitä käytetään samalla tavalla kuin edellistäkin kasvia. Siitä valmistettuja jauhoja on aikaisemmin maassamme hyvällä menestyksellä käytetty yksinäänkin leivän valmistuksessa. Annettiinpa sen keksijälle viime vuosisadalla palkintokin, ”löydöstään”.

Juolavehnä (*Agropyrum repens*) on hyvin yleinen ja kiusallinen rikkaruoho pelloillamme. Sitä nimitetään monin paikoin valkojuureksi pitkien valkeiden nivelikäiden juurakoittensa vuoksi. Korsi on, sileä ja

lehdet jäykät. Kasvin korkeus vaihtelee 30—100 sm. Leviää nopeasti juurakkonsa palasista.

Juurakot ovat hyvin ravintorikkaita. Ne sisältävät 8,8 % raakavalkuaista, rasvaa 0,5 %, hiilihydraatteja 76,6 %. Kerätään parhaiten kynnön jälestä haravomalla.



Juolavehna (Agropyrum repens)

Juurakkoja jo Lönnrot mainitsee käytetyn leivän lisäkkeinä. Juuret kerätään ja katkotaan, jotta jauhaminen kävisi helpommin sekä puhdistetaan ja jauhetaan. Jauho muistuttaa hajultaan maltaita. Niitä käytetään leivässä n. 1/3 jauhoista.

Voikukka (*Taraxacum officinale*) on jokaiselle entuudestaan tuttu, keltakukkainen rikkaruoho, joka on yleinen kaikkialla maassamme. Sen vahva monivuotinen

paalujuuri sisältää runsaasti ravintoaineita, jonka vuoksi sitä suositellaan leivän lisäkkeeksi.

Juurissa on 24 % tärkkelyksen tapaista ainetta (inuliinia), 17 % sokerintapaista ainetta ja 1,9 % erilaisia ravintosuoloja. Syksyyn mennessä se voi sisältää



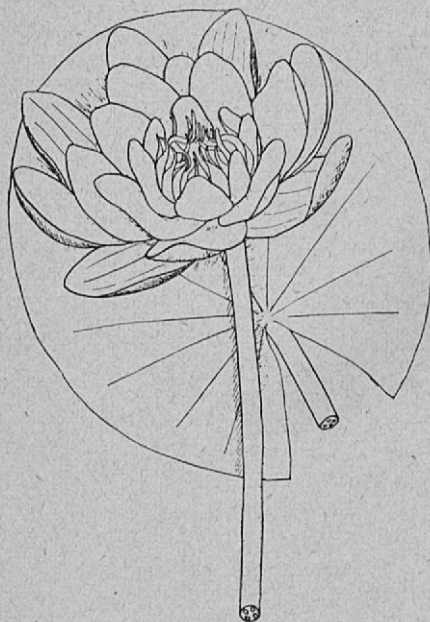
Voikukka
(*Taraxacum officinale*)

jopa 60 % tärkkelyksentapaisia aineita. Juuret sisältävät kuitenkin eräitä karvasaineita, jotka on keittämällä poistettava. Varsinkin keväällä on kasvissa näitä enemmän kuin syksyllä.

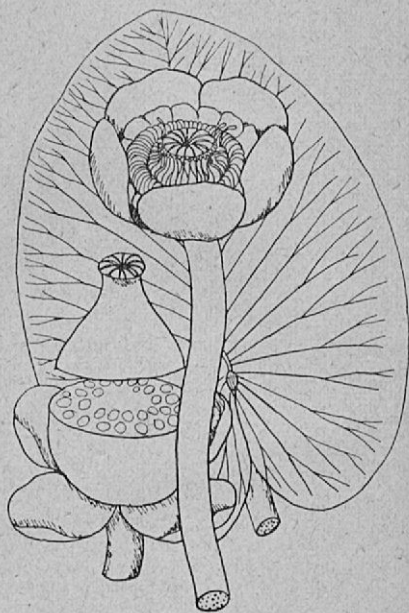
Juuria on helppo syksyisin ja keväisin kerätä maan muokkauksen yhteydessä. Ne raaputetaan valkeiksi heti keruun ja pesun jälkeen. Niiden käytöstä lähemmin katso ohjetta siv. 17.

Lumme (*Nymphaea alba*) ja upukka (*Nuphar luteum*)

Nämä kaksi järvissä ja joissa kasvavaa yleistä kasviamme ovat kaikille tuttuja. Edellinen valkokukkainen, jälkimmäinen keltakukkainen. Molemmilla niillä on paksut juurakot, jotka sisältävät arvokkaita ravintoaineita suunnilleen yhtäpaljon kuin edellämäinittujen



Lumme (*Nymphaea alba*)



Upukka (*Nuphar luteum*)

muiden rantakasvien juurakot. Niitä nostetaankin samalla tavalla ja voidaan kuivattuna ja jauhettuna käyttää leivän lisäkkeeksi.

Maitohorsma (*Chamaenerium angustifolium*)

Palaneilla metsämailla, kiviröykkiöillä ja rautateitten varsilla kasvaa maitohorsma kaikkialla maassamme. Se

on korkea ruoho, jonka helposti tuntee suurista sini-punaisista kukkatertuistaan. Kasvi on n. 60—125 cm korkea.

Kasvin kuivatuista juurakoista voidaan jauhaa jauhoa. Jauhojen tulee ennen käyttöä kuitenkin seistä ainakin kuukauden verran, jotta niistä häviäisi kitkerä maku.



Maitohorsma
(*Chamaenerium angustifolium*)

Muut kasvinosat

Nokkonen (*Urtica dioica*)

Polttiainen (*Urtica urens*)

Näitä molempia kasveja, jotka ulkonäöltään muistuttavat suuresti toisistaan, kutsutaan yleisesti vain nokko-siksi. Ne ovat kaikille tuttuja pihoidilla ja pientareilla kasvavia, pienestäkin kosketuksesta polttavia kasveja,

jotka tuskin kaipaavat lähempää esittelyä. Nokkosia voidaan monella tavalla kotitaloudessa käyttää ruoaksi, sillä niiden lehdet ja nuoret versot ovat ravintorikkaita. Ne sisältävät, paitsi arvokkaita ravintosuoloja ja vitamiineja, myöskin seuraavat määrät tärkeimpiä ravintoaineitamme: 5,5 % valkuaisaineita, 0,6 % rasvaa, 15 %



Nokkonen
(*Urtica dioica*),



Polttiainen
(*Urtica urens*)

hiilihydraatteja, josta 8 % rypälesokeria. Niiden ravintoarvon sanotaan olevan kaksi kertaa niin suuren kuin porkkanan.

Kesällä olisi tätä kasvia kerättävä koko talven tarpeeksi ja kuivattava ilmavassa, varjoisassa paikassa tai uunin jälkilämmössä. Sitä käytetään leivän lisäkkeenä sekä pinaatin tapaan keittoihin, muhennoksiin ja ohukaisiin.

Jauhosavikka (*Chenopodium album*)

Se on tavallinen rikkaruoho pelloillamme. Sillä on kaljut, vuorottaiset lehdet ja vihreät mitättömän näköiset kukat tiheissä sykeröissä. Lehtien alapinnat ovat usein vaaleat ja kukkasykeröt aivan kuin vaalean jauhon peitossa. Siitä nimikin. Kasvin korkeus vaihtelee 20—80 sm.



Jauhosavikka (*Chenopodium album*)

Savikka sisältää erikoisen paljon arvokkaita kivennäisaineita ja sitäpaitsi tietysti tärkeimpiä ravintoainemme, siksi sitä käytetään leivässä (sivu 16) ja pinaatin asemesta lisänä esim. keitoissa, muhennoksissa ja ohukaisissa. Sehän onkin viljellyn pinaattimme lähisukulainen. Nuoret kasvit käytetään kokonaan, vanhemmista vain lehdet.

Apilalajit (Trifolium)

Eri apilalajien nuoret lehdet ja kukat ovat myöskin sopivaa leivänlisäkettä. Apila sisältää ravintosuoloja, hiilihydraatteja, valkuaista ja rasvaa.

Apilasta valmistettaessa jauhetta on se parasta ensin kuivata.

Mainittakoon, että Islannissa valmistetaan yleisesti leipää juuri puhjenneista jauhetuista apilankukista ja vähästä viljasta.

Pihlajanmarjoja voidaan myös hyvällä menestyksellä käyttää leivän lisäkkeeksi.

Pihlajanmarjoista saadaan meillä toisinaan runsas sato, joka suureksi osaksi jää talteen ottamatta. Niitä käytetään vähän hilloiksi ja hyytelöiksi, mutta harvat tietävät, että ne ovat mainiota jauhojen korviketta leivän valmistuksessa.

Pihlajanmarjat sisältävät paljon arvokkaita ravintoaineita mm. tärkkelystä, valkuaisaineita ja rasvaa.

Marjojen keruu tapahtuu parhaiten siten, että säkkeitä tai papereita levitetään puiden alle ja marjat ravistetaan niille. Sen jälkeen ne kuivataan esim. ullakolla. Ne säilytetään laatikoissa. Jos ne jauhetaan, on ne sitä ennen kuivattava uunissa.

Sienet ovat hyviä jauhojen säästäjiä, joten niitä on edullista käyttää leipään. Siv. 17—18 on ohjeet sienien käyttämisestä leivän lisänä.

Leivontaohjeita

Savikkaleipä.

Savikat liotetaan, valutetaan ja jauhetaan pariin kertaan. Taikinaan pannaan yhtä paljon ruisjauhoja kuin savikkasosetta on. Hiiva lisätään ja taikina saa nousta

pari tuntia, minkä jälkeen se paistetaan tavalliseen tapaan. Maustetaan kuminalla. Savikkaleivissä ei ole mitään sivumakua.

Nokkosleipä

Nuoret nokkoset kokonaan tai vanhemmista vain lehdet kerätään ja keitetään pehmeiksi. Keitinliemi käytetään taikinanliemeksi. Keitetyt nokkoset jauhetaan pariin kertaan myllyllä. Saatuun soseeseen sekoitetaan niin paljon ruisjauhoja, että taikina voidaan alustaa. Taikina käsitellään tavalliseen tapaan ja leivotaan ohuiksi kakuiksi, jotka paistetaan kohtuullisessa lämmössä. Maustetaan maun mukaan.

Pihlajanmarjaleipä.

Litra tuoreita pihlajanmarjoja jauhetaan myllyssä. Soseeseen sekoitetaan n. 1 kg ruisjauhoja. Liemeksi käytetään maitoa tai vettä. Hiiva lisätään ja taikina saa nousta n. 4 tuntia (vähän sokeria ja voita lisätään). Taikina saa taas nousta, minkä jälkeen se leivotaan limpuiksi, jotka paistetaan n. 1/2 t. Uuni ei aluksi saa olla kovin kuuma, vaan kuumuuden tulee vähitellen nousta.

Voikukanjuurileipä.

Juuret puhdistetaan, paloitellaan ja halkaistaan. Karvasaineen poistamiseksi ne keitetään. Sitten ne jauhetaan pariin kertaan lihamyllyssä. Saatuun seokseen sekoitetaan hiiva ja tarpeellinen määrä jauhoja. Vaivataan ja käsitellään tavallisen taikinan tavoin. Maustetaan tavalliseen tapaan, ruisleipä esim. kuminalla, vehnäleipä kardemummalla.

Sieni-hiivaleipä

1 l. vettä, 1 kg puhd. sieniä, 700 gr. ruisjauhoja, 700

gr. ohrajauhoja, tuoreisiin sieniin 1 rkl. suolaa, 2 rkl. hiivaa, kuminoita.

Hiiva liotetaan tilkkaseen haaleata vettä. Tähän lisätään jauhoja sakeaksi velliksi ja pannaan lämpimään paikkaan kohoamaan. Sienet kiehautetaan, vesi puserretaan pois ja sienet hienonnetaan. Haaleaan veteen sekotetaan mausteet, hienonnetut sienet, kohotettu hiiva ja lopuksi hyvin sekoittaen jauhot. Kun taikina on alustettu, annetaan sen kohota ja leivotaan kakuiksi, jotka kohonneina paistetaan hyvässä lämmössä.

Sienileipä.

1 kg tav. sieniä esim. rouskuja, joita on liotettu 5 vuorokautta vedessä vaihtaen vettä päivittäin, jotta karvas maku lähtisi pois. Muitakin sieniä voi käyttää. Edelleen 300 gr. vehnäjauhoja, 700 gr. ruisjauhoja, 1 ruokalus. sokeria $\frac{2}{3}$ l. (kuor.) maitoa, 1 teelusikallinen suolaa, ruokalusikallinen rasvaa, 40—50 gr. hiivaa.

Sienet huuhdellaan ja pannan 5 min. kiehuvaan veteen, huuhdotaan ja jauhetaan 3 kertaan lihamyllyssä. Maito lämmitetään ja sekoitetaan jauhettuihin sieniin, samoin kuin suurin osa vehnäjauhojakin. Liotettu hiiva, suola, sokeri (mausteet) ja rasva lisätään ja taikina saa nousta kooltaan kaksinkertaiseksi. Käsitellään tavalliseen tapaan. Huolellisesti valmistettu sienileipä on hyvää. Suolattuja sieniäkin voidaan käyttää, mutta ne on ennen käyttöä liotettava ja suolaa ei silloin panna leipään.

Sieni-hapanleipä

1 l. vettä, 1 kg puhd. sieniä, 1,4 kg ruisjauhoja, tuoreisiin sieniin 1 rkl. suolaa, 2 rkl. hiivaa, kuminoita, vähän hapatusta.

Jauhot ja hapatin sekoitetaan haaleaan veteen ja annetaan seistä lämpimässä paikassa seuraavaan päivään, jolloin siihen lisätään veteen lietettu hiiva, suola ja kuminat. Tuoreet tai suolatut sienet kiehausetaan runsaassa vedessä, vesi puristetaan pois ja sienet hienonnetaan esim. jauhamalla lihamyllyssä sekä sekoitetaan taikinaan. Lopuksi lisätään kaikki jauhot ja alustetaan huolellisesti. Kun taikina on kohonnut kooltaan kaksinkertaiseksi, leivotaan siitä joko reikäleipiä tai pyöreitä kakkuja, jotka hyvin kohonneina paistetaan hyvässä lämmössä ruskeiksi. Sienileipä on hyvänmakuista.

Kaislanjuurijauholeipä

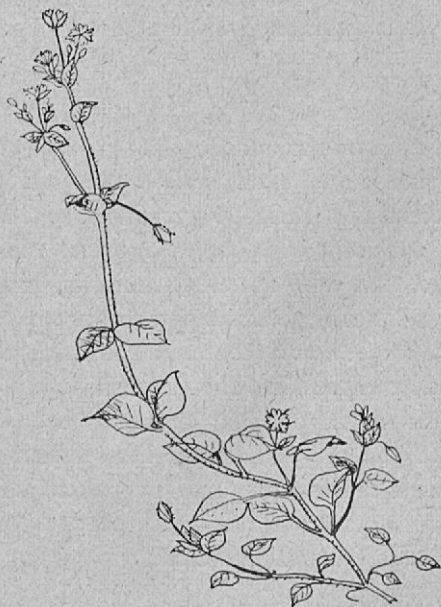
200 gr. kaislanjuurijauhoja, 200 gr. ruisjauhoja, 100 gr. vehnäjauhoja, 2 1/2 dl. maitoa tai vettä, 1/2 teelus. suolaa, 1 teelusik. sokeria, 35 gr. hiivaa. — Haalea liemi kaadetaan kaislanjuurijauhoille ja osalle ruisjauhoja ja vaivataan suolan sekä sokeriin sekoitetun hiivan kanssa kiinteäksi taikinaksi, jonka annetaan kohota. Kun se on kohonnut alkuperäisestä koostaan kaksinkertaiseksi, vaivataan siihen enemmän jauhoja ensiksi vadissa ja sen jälkeen käsin leivinpöydällä, kunnes se irtaa käsistä ja on kiinteää. Se saa taas nousta lähes kaksinkertaiseksi, minkä jälkeen se leivotaan 1 1/2 sm paksuisiksi kakuiksi, joihin keskelle pannaan reikä. Ne saavat kohota ja ne paistetaan kohtalaisessa lämmössä.

Juolavehnänjuurileipä

Juolavehnänjuuret käsitellään kuten edellä on kerrottu (sivu 10) ja jauhetaan. Saatua jauhoa sekoitetaan kolmannes leipäjauhoihin. Leivotaan tavalliseen tapaan. Juolavehnänjuurijauho maistuu maltailta.

2. VIHANNESTEN KORVIKKEITA

Monia luonnonvaraisia kasveja voidaan käyttää vihanneksina esim. pinaatin ja salaatin tapaan. Näitä olisi viljeltyjen vihannesten lisäksi säilöttävä myöskin talven varalle. Yksinkertaisin tapa on kuivata ne sellaisinaan varjoisassa paikassa. Seuraavassa esitellään eräitä luonnonvaraisia kasveja, joita käytetään pinaatin asemasta esim. keittoihin, muhennoksiin ja ohukaisiin ja eräitä myös salaatin tapaan.



Pihatähtimö (Stellaria media)

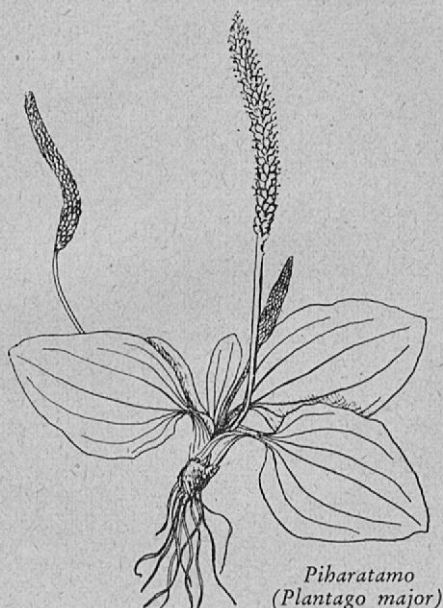
Pihatähtimö (Stellaria media)

Se on kaikkein tavallisimpia 1-vuotisia rikkaruohoja puutarhoissa ja pelloilla. Tavallisesti sitä monin paikoin nimitetään vesiheinäksi. Koko kasvi on pieni ja hento,

korkeus vaihtelee n. 8—10 sm. Kukat pieniä, tähtimäisiä, lehdet ehytlaitaisia, puikeita.

Koko kasvi on niin mehevä että se kelpaa ruoaksi juurta lukuunottamatta. Kun sitä tavallisesti on pelloilla hyvin runsaasti, on sen kerääminen helppoa ja nopeata.

Sitä voidaan käyttää pinaattina ja keittoihin tai keitettynä vähässä voissa ja maustettuna suolalla. Ennen käyttöä sitä on liotettava.



Piharatamo
(*Plantago major*)

Piharatamo (*Plantago major*)

Kaikkialla pihoissamme ja teillä kasvava ruoho. Lehdet ruusukkeissa, kaljuja, ruodillisia. Korkeus vaihtelee kasvupaikan mukaan muutamista sm:stä aina 30 sm:iin asti. Kukkavanassa tiheä tähkä, kukat vihreitä.

Kasvin lehtiä voidaan käyttää pinaatin ja salaatin asemesta.

Nokkonen (*Urtica urens* ja *Urtica dioica*)

Niiden tuntomerkit, keruu ja käsittely on siv. 13—14. Mainittakoon tässä vain, että niitä voidaan käyttää keittoihin, muhennoksiin ja ohukaisiin pinaatin asemesta ja samaan tapaan.



Niittysuolaheinä
(*Rumex acetosa*)

Niittysuolaheinä (*Rumex acetosa*)

Kirpeänmakuinen 40—80 sm korkea ruoho. Varren alaosa punertava. Kukinto pitkä, punertava. Esiintyy joskus niityillä niin runsaasti, että niitty näyttää punertavalta.

Sitä käytetään ulkomailla yleisesti pinaatti- ja salaatti-

kasvina. Se sisältää kuitenkin myrkyllistä oksaali-happoa, joten kaikki ihmiset eivät voi sitä syödä.

Savikka (*Chenopodium album*)

Savikkaa (katso siv. 15) käytetään myöskin edellisen kasvin tavoin pinaatin asemesta keittoihin, muhennoksiin ja ohukaisiin.

Voikukka (*Taraxacum officinale*) (Katso siv. 11).

Paitsi juurta käytetään voikukasta lehtiäkin salaattina ja pinaattina. Ulkomailla monin paikoin viljellään voikukkaa tähän tarkoitukseen. Se onkin saman heimon kasvi, kuin tavallinen viljelty salaatti.

Salaatiksi ovat tavalliset valossa kasvaneet lehdet liian karvaita. Mutta jos kasvit keväällä peitetään esim. valoa läpäisemättömällä laatikolla, ovat nämä pimeässä kasvaneet vaaleat lehdet hienoa mureata salaattia.

Pinaatiksi voidaan käyttää tavallisia vihreitä lehtiä, jotka kiehautetaan. Keitettäessä lehtien karvas maku häviää.

Suopähkämö (*Stachys paluster*)

Se on korkea 30—75 sm punakukkainen ruoho. Kukat ovat varren latvassa, tähkämäisessä ryhmässä. Lehdet tasasoukkia. Esiintyy rikkaruohona kosteahkoilla pelloilla. Kasvin juurakko sisältää arvokkaita ravintoaineita.

Kasvien syötävä osa on nivelikäs juurakko, jossa on kuiva-ainetta yli 20 pros. Missä kasvia esiintyy, voi niitä pieniltäkin aloilta helposti kerätä verrattain suuria määriä. Niinpä kokeilutarkoituksessa kerättiin juurakoita eräältä perunapelloilta perunan korjuun jälkeen neliömetrin alalta 2,37 kg.

Juurakot ovat kauniin vaaleita ja nivelikkäitä, vah-

vimmat melkeinpä pikkusormen paksuisia. Ne vihertyvät valossa helposti, joten niitä on säilytettävä mullassa tai hiekassa.

Juurakot ovat miedossa suolavedessä sellaisinaan vihannesten tapaan keitettyinä (keittoaika n. 20 min.) miellyttävän makuisia ja voidaan niitä mainiosti käyttää ainakin vihannesten korvikkeina.



Leveälehtinen maksaruoho
(*Sedum telephium*)

Leveälehtinen maksaruoho (*Sedum telephium*)

Se on kallioilla ja kiviraunioissa kasvava paksu- ja nahkealehtinen kasvi. Kukat joko keltaisia tai valkeita. Kasvin korkeus 25—50 sm.

Kasvin paksuja mehukkaita lehtiä voidaan käyttää pinaattina. Niissä on vähän kitkerä maku, joka kuitenkin häviää, jos niitä liotetaan 1—2 tuntia vedessä.

Maitohorsma (*Chamaenerium angustifolium*)

Tämän kasvin tuntomerkit on selitetty leivän lisäkkeiden yhteydessä, sivu 12—13.

Sen nuoria lehtiä voidaan käyttää salaattina ja ne ovat erittäin maukkaita. Juuriversoja voidaan niinikään käyttää parsan tapaan.

3. LUNNONVARAISIA KAHVINKORVIKKEITA

Poikkeuksellisenä aikana, jolloin kahvinsaanti pakostakin supistuu jatkuvasti ja kahvilla kuitenkin on oma tärkeä osuutensa jokapäiväisenä juomanamme, on kohdistettu huomio kotoisten korvikkeiden valmistamiseen. Viljan käyttöä kahvinkorvikkeena on pakko supistaa. Kahvinkorvikkeiksi olisikin pyrittävä käyttämään sellaisia kasveja, joilla ei ole ravintokasveina merkitystä ja siis lähinnä eräitä luonnonvaraisia kasveja. Melkeinpä jokaisella emännällä on kahvinkorvikkeisiin nähden hyvin erikoinen maku. Siitä syystä jokaisen olisikin syytä etsiä tarjolla olevasta korvikekokoelmasta makunsa mukainen seos.

Seuraavassa on pari kahvinkorvikkeeksi soveltuvaa luonnonvaraista kasvia.

Voikukan juuri

Sitä pidetään parhaana kahvinkorvikkeena. Koska sitä on yleisesti saatavissa, onkin suotavaa, että sen käyttö yleistyy ja vilja säästyy ihmisten ravinnoksi. Siinä on enemmän kuin sikurissa paahtoaromia muodostavia aineita (inuliinia), mikä juuri tekee sen arvokkaaksi kahvinkorvikkeeksi.

Voikukan juuria voidaan tähän tarkoitukseen kerätä sekä keväällä että varsinkin syksyllä, jolloin ne sisältävät

eniten paahtoaineita. Juurista poistetaan lehdet ja sivujuuret ja huuhdotaan huolellisesti. Juuria ei lioteta, koska niistä liukenee juuri kahvinkorvikkeen kannalta arvokkaita aineita. Puhdistamisen jälkeen on voikukan juuret paras katkoa juuren paksuutta vastaaviin palasiin. Kuivatessa palaset vielä kutistuvat, joten ne paahtamisen jälkeen voidaan jauhaa myllyssä. Ne kuivataan ensin pellillä uunin jälkilämmössä. Palat levitetään pelleille ohuihin kerroksiin ja sekoitetaan muutama kerta kuivauksen aikana. Kuivana ne säilytetään kuivassa paikassa ja paahdetaan sikäli kuin tarvitaan.

Ne voidaan paahtaa kuten kahvitkin, mutta on erikoisesti huolehdittava, etteivät ne paahtu liikaa. Se vaatii emänniltä jonkin verran kokeilua, sillä ulkopinnan väristä ei voida päättää miten pitkälle paahtuminen on ehtinyt. Joskus vaalealtakin näyttävien juurten sisus voi olla liian tummaa, jolloin kahvi saa karvaan maun.

Juolavehnä.

Keväisin ja syksyisin maan käännön yhteydessä voidaan sitä kerätä, kuten edellä on ollut puhe. Se on joitenkin mielestä erittäin hyvä kahvinkorvike. Juuret huuhdotaan, kuivataan ulkoilmassa, leikellään pieniksi palasiksi ja paahdetaan tavalliseen tapaan.

Mainittakoon tässä, että myöskin järviruo'on juuria käytetään kahvinkorvikkeiksi.

4. TEEN KORVIKKEITA

Teen suhteen olemme myöskin korvikkeiden varassa oikean teen saannin ollessa rajoitettua. Kaikeksi onneksi on meillä monia tavallisia luonnonvaraisiakin kasveja, joiden lehdistä saadaan erittäin hyvää teen korviketta.

Alempana mainittujen kasvien nuoria lehtiä voidaan käyttää teeksi sellaisenaan varjoisassa, ilmastossa paikassa kuivattuina tavallisen teen tapaan. Uunikuivatus ei yleensä sovellu teekasveille.

Myöskin voidaan "kiinan teen" makuista korviketta esim. mustikan, mansikan ja vadelman lehdistä valmistaa seuraavaan tapaan:

Lehtien annetaan kuihtua n. vuorokauden ajan varjoisassa paikassa. Sitten ne survotaan tai nuijitaan rikki, kostutetaan hiukkasen ja sidotaan tiukkaan kankaan sisään käymään. Ne pidetään tällöin 3 vuorokauden ajan 30 asteen lämmössä, minkä jälkeen ne kuivataan. Käymisen aikana lehdet muuttuvat tummiksi "oikeaksi teeksi" ja saavat miellyttävän tuoksun.

Allamainituista korvikkeista valmistetaan tee tavalliseen tapaan. Paras tulos saadaan sekoittamalla eri lehtilajeja yhteen. Jokainen emäntä voi tässäkin kokeilemalla keksiä oman makunsa mukaisen seoksen.

Seuraavien tavallisten kasvien lehtiä käytetään teen korvikkeina:

Mansikka: Sen lehdet kerätään teeksi juhannuksen aikaan ja kuivataan. Hyvänmakuista teetä.

Vattu: Vatusta käytetään nuoria lehtiä, jotka kootaan joko keväällä tai sadon korjuun jälkeen, jolloin uusia vesoja muodostuu runsaasti. Kuivataan varjoisassa paikassa.

Pihlaja. Sen nuoret lehdet kerätään ja kuivataan samoin kuin edellisten. Sopii käytettäväksi varsinkin yhdessä muiden kuivattujen lehtien kanssa.

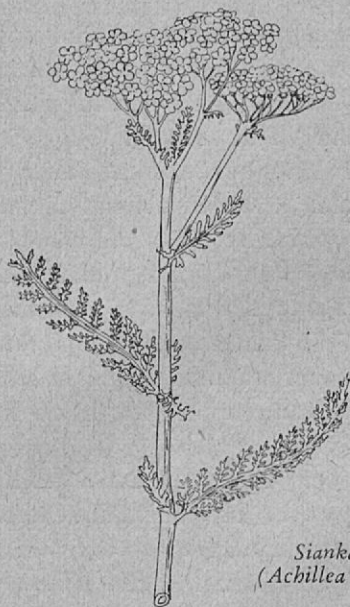
Puolukka: Lehdet poimitaan marjojen kypsymisen jälkeen ja kuivataan. Sopii hyvin käytettäväksi esim. mansikan- ja vatun lehtien kanssa.

Mustikan kuivatuista lehdistä voidaan myös valmistaa teetä.

5. LUONNONVARAISIA MAUSTEKASVEJA

Siankärsäheinä (*Achillea millefolium*)

Monivuotinen jäykkävartinen ruoho, n. 15—50 sm korkea. Lehdet hienoliuskaiset, kukat valkeat, joskus



Siankärsäheinä
(*Achillea millefolium*)

punertavat. Yleisenä pientareilla, pihalla ja yleensäkin kuivilla paikoilla.

Kasvi sisältää eteeristä öljyä ja eräitä karvasaineita.

Sen nuoria hienoksileikattuja lehtiä voidaan käyttää voileivällä ruokakrassin tapaan. Pieniä määriä kasvin lehtiä voidaan käyttää raakasalaateissa mausteena. Liian suurin määrin käytettynä se antaa salaatille kitkerän maun.

Kumina (Carum carvi)

Vanhin ja tunnetuin maustekasvimme on kumina. Sen hedelmät, kuminat, kypsyvät heinä—elokuussa ja voidaan kerätä ja kuivata. Sitä käytetään mausteina mm. hapankaalissa, leivässä, juustossa, vieläpä kotoisessa teessäkin.

Katajanmarja (Juniperus communis)

Katajanmarjoja käytetään niiden sisältämien öljyjen ja parkkiaineitten vuoksi esim. lihan ja juomien mausteina. Liian runsaasti käytettyinä ne voivat olla terveydelle vahingollisiakin.

